

## **Что следует предпринять родителям, чтобы уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа**

### **Ранняя профилактика сезонного гриппа**

1. Самым надежным и эффективным методом профилактики является вакцинация от гриппа.
2. Обсудите со своим врачом, как вы можете уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа в предстоящем сезоне.

### **Профилактика в период эпидемии гриппа**

1. Избегайте посещения мероприятий и мест с массовым скоплением людей.
2. Соблюдайте простые гигиенические правила:
  - Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.
  - Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой (носовым платком) во время кашля или чихания. Используйте одноразовые маски и марлевые повязки.
4. Следите за состоянием здоровья ребенка и других членов семьи: проверяйте температуру тела и наличие других симптомов гриппа.
5. Ограничьте контакты ребенка со сверстниками, исключите контакты с людьми с симптомами гриппоподобного заболевания.
6. Подумайте, как обеспечить уход за ребенком дома, в случае если он заболел.
7. Подберите игры, книги, видеодиски и другие вещи, необходимые для развлечения в кругу семьи на случай, если отменят занятия в школе или если Ваш ребенок заболел и будет вынужден оставаться дома.

### **Если Ваш ребенок заболел**

1. Заболевший ребенок должен оставаться дома.
2. Вызовите врача на дом, осуществляйте лечение и уход за больным ребенком в соответствии с рекомендациями врача.
3. На время лечения выделите отдельную комнату для заболевших членов семьи. Если возможно, за больным должен ухаживать только один человек.
4. Следите за состоянием здоровья больного ребенка и других членов семьи: проверяйте температуру и наличие других симптомов гриппа.
5. Оставайтесь дома в течение 24 часов после нормализации температуры тела без приема жаропонижающих средств.
6. Продлите время пребывания заболевших детей дома на 7 дней - даже в том случае, если состояние больного улучшится раньше.